

# H29 8

	<p><b>タラの天ぷら</b></p> <p>1 かに玉風オムレツ 豚肉アスパラ炒め ポテトサラダ 814 kcal</p>	<p><b>ハンバーグ トマトソース</b></p> <p>2 いわし生姜フライ 若布サラダ 根菜煮 788 kcal</p>	<p><b>ごまだれ冷しゃぶサラダ</b></p> <p>3 ひじき煮 青菜のおかか和え あっさりセロリ 772 kcal</p>	<p><b>えびフライ 2本</b></p> <p>4 麻婆なす インゲンピーナッツ和え 紅白なます漬 783 kcal</p>	<p><b>さんまの竜田揚げ</b></p> <p>5 鶏の照焼き 野菜炒め さつま揚げ煮 800 kcal</p>
<p>7 日</p> <p><b>から揚げ 甘酢あん</b></p> <p>切干大根煮 ブロッコリーごま和え 焼きちくわ煮 798 kcal</p>	<p>8 日</p> <p><b>ハンバーグ カレーソース</b></p> <p>子持ちししゃもフライ 合鴨野菜炒め カリフラワー甘酢漬 820 kcal</p>	<p>9 日</p> <p><b>ピザポテト春巻</b></p> <p>厚切ハムステーキ えびサラダ こんにゃくピリ辛 767 kcal</p>	<p>10 日</p> <p><b>ビーフカツ</b></p> <p>ポークウインナー 春雨中華 がんもどき煮 805 kcal</p>	<p>11 日</p> <p>(山の日)</p>	<p>12 日</p> <p>(夏季休業)</p>
<p>14 日</p> <p>(夏季休業)</p>	<p>15 日</p> <p>(夏季休業)</p>	<p>16 日</p> <p>(夏季休業)</p>	<p>17 日</p> <p><b>白身フライ</b></p> <p>シーフードカレーオムレツ つくねのトマト煮 オクラのごま和え 797 kcal</p>	<p>18 日</p> <p><b>鶏の磯辺天ぷら</b></p> <p>生姜入り豆腐ステーキ 昆布油揚げ煮 ブロッコリー辛子和え 775 kcal</p>	<p>19 日</p> <p><b>イカフライ</b></p> <p>くわい入りつくね なすのオイスター炒め 大根サラダ 804 kcal</p>
<p>21 日</p> <p><b>スパイシーチキンカツ</b></p> <p>サバの照焼き マカロニサラダ さつま揚げ煮 819 kcal</p>	<p>22 日</p> <p><b>バーグピカタ</b></p> <p>海老のすり身天ぷら ひじき煮 ザーサイと胡瓜の和え物 780 kcal</p>	<p>23 日</p> <p><b>ミニとんかつ 2コ</b></p> <p>ツナサラダ 青菜・コーンソテー 焼きちくわ煮 810 kcal</p>	<p>24 日</p> <p><b>豚ロース生姜焼き</b></p> <p>具がたっぷり中華春巻 春雨サラダ 冬瓜煮 773 kcal</p>	<p>25 日</p> <p><b>銀ヒラスの塩焼き</b></p> <p>なすの天ぷら チキンカレー ほうれん草のお浸し 809 kcal</p>	<p>26 日</p> <p><b>イカマヨ磯辺揚げ</b></p> <p>鶏の七味焼き ビーフン中華炒め 若布の生姜和え 785 kcal</p>
<p>28 日</p> <p><b>マグロ竜田酢豚風</b></p> <p>合鴨サラダ オクラの辛子和え 甘細昆布 786 kcal</p>	<p>29 日</p> <p><b>カレーメンチカツ</b></p> <p>高菜オムレツ 八宝菜 インゲンのごま和え 818 kcal</p>	<p>30 日</p> <p><b>ハンバーグ おろしソース</b></p> <p>おでん風煮 ブロッコリーサラダ 小女子佃煮 795 kcal</p>	<p>31 日</p> <p><b>イカの照焼き</b></p> <p>ビーフインコロッケ 豚肉にんにくの芽炒め ロマネスコカリフラワー和え物 802 kcal</p>		

※衛生環境面上で、お弁当箱に箸やカップめんのフタ等を入れないようにお願いします。